



Wiederkehrende Schmerzen im unteren Rücken können ebenfalls auf Hüftarthrose hinweisen

Herr Doktor, rettet die 2-Komponenten-Therapie die Hüfte?

Sitzen, stehen, liegen... da müssen beide Hüftgelenke stets gut mitspielen. Und Bewegungsübungen, wie sie im asiatischen Qigong oder aber Tai-Chi gemacht werden, erhöhen auf besonders sanfte Weise die Chancen, dass es auch so bleibt. Auch der gefürchteten Sturzgefahr wird damit vorgebeugt. Deutet sich dann allerdings doch eine Hüftar-

throse an, muss diese rechtzeitig behandelt werden. Was dabei wichtig ist, weiß unser Experte Dr. med. Marco Hartl, Facharzt für Orthopädie aus Regensburg und Mitglied des Deutschen

Orthopädie Netzwerks (DON, siehe unten).

Bei welchen Anzeichen sollte ich reagieren?

„Die Hüfte fühlt sich oft steif an, vor allem morgens. Die Patienten haben Schmerzen, die bis ins Gesäß oder bis in den Oberschenkel ausstrahlen, und im fortgeschrittenen Stadium fällt selbst das Schuhe anziehen schwer, weil die Beweglichkeit stark eingeschränkt ist. Daran liegt es: Der Knorpel im Hüftgelenk baut ab, oft altersbedingt, aber auch durch Fehlbelastung oder aber durch Entzündungsprozesse und Verletzungen.“

Stimmt es, dass es mehr Frauen trifft?

„Tatsächlich leiden mehr Frauen unter einer Hüftar-



Tai-Chi erhält die Beweglichkeit der Gelenke auf besonders sanfte Weise

den Effekt auf Gelenkknorpel. Daher ist gerade in dieser Phase ein gelenkgesunder Lebensstil ratsam, dazu gehören Bewegung, ein Rauchstopp sowie der Abbau von Übergewicht. Zudem nicht schwer tragen.“

Doppelkammerspritze statt Gelenk-OP?

„Die einzigartige und patentierte Doppelkammerspritze (*RenhaVis*, PZN 10270367, Kosten: 248 Euro zzgl. Arztkosten; in zertifizierten Arztpraxen und Apotheken) enthält zwei verschiedene Gele. Zusammen führen diese beiden dem Knorpel wieder alle notwendigen Nährstoffe zu. Das verlangsamt dann nicht nur das Fortschreiten der Arthrose, sondern sie wird sogar ganz gestoppt – und das ohne jede Operation.“

throse. Das liegt auch daran, dass in den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt. Das bekommen auch die Gelenkknorpel zu spüren. Sie werden aufgrund des Hormonmangels anfälliger für Entzündungen, zudem verschlechtert sich ihre Nährstoffversorgung. Vor den Wechseljahren hat dieses Hormon dagegen einen schützen-

Dr. med. Marco Hartl
Orthopäde im
OTC Regensburg
und Mitglied im
Deutschen
Orthopädie
Netzwerk
(DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)

0800/6738411, Mo.-Fr. von 10-15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:
www.dononline.de oder
stellen Sie uns Ihre Fragen an
info@dononline.de



in Zusammenarbeit mit

